

تغذیه درمانی پرفشاری خون

ارائه دهنده : فرزانه بری

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

شبکه بهداشت تاجیکستان

در موارد خفیف یا متوسط پرفشاری خون، درمان غیردارویی به مدت ۶-۳ ماه انجام می‌شود که به طور کلی شامل تغییر سبک زندگی است، شامل:


- ✓ کاهش نمک در رژیم غذایی (کمتر از ۶ گرم در روز)
 - ✓ اصلاح رژیم غذایی
 - ✓ ترک سیگار
 - ✓ کاهش وزن در افراد چاق
 - ✓ ورزش منظم
 - ✓ در صورت امکان، دوری از مشاغل و محل سکونت پراسترس
-

مواد غذایی حاوی پتاسیم که در زیر به آنها اشاره می‌شود، ممکن است باعث

پیشگیری و حتی کاهش پرفشاری خون شود:

آناناس، موز، کیوی، پرتقال، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو،

سیب زمینی، سیر، براکلی، کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی، سبزی‌ها و حبوبات



■ میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کمی سدیم هستند و باید به میزان زیادی مصرف شوند.

■ مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند.

دریافت کم این ویتامین با پرفشاری خون ارتباط دارد.

■ مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشار خون می‌شود.

مصرف کافی کلسیم و منیزیم مفید است

کمبود کلسیم می تواند باعث ایجاد و تشدید بیماری شود.

دانه کنجد و سبزی های برگ سبز منابع کم سدیم و تأمین کننده کلسیم

هستند.

مصرف اسیدهای چرب «امگا-۳» نیز اثرات خوبی در کاهش فشار خون دارد

که در انواع ماهی به وفور یافت می شود.

❖ مواد قندی مورد نیاز باید از عسل، شکر قهوه ای، کشمش و خرما

تأمین شود.

❖ بهترین شکل نشاسته، سیب زمینی پخته یا پخارپز و نان از آرد گندم

سبوس دار است.



تمامی تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، سس‌ها، سوپ‌ها،

قرص‌های گوشت و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند فشار خون را

افزایش داده و مقاومت دارویی نسبت به داروهای ضد فشار خون ایجاد

کند.



یکی از علل بروز ازدیاد فشار خون، ضعف کلیه ناشی از مصرف

افراط آمیز چای، قهوه، نوشابه‌های کولادار و شکلات است.

➤ مصرف بیش از حد چای -

خصوصاً چای جوشیده - برای
کلیه‌ها خطرناک‌تر است.

➤ اگر چای به صورت کم‌رنگ

مخلوط با کمی شیر نوشیده

شود، بهتر است زیرا بدین

ترتیب «تئین» از چای جدا

می‌شود.

غذاهای خطرناک :

مشتقات آرد سفید، شکر سفید و همه شیرینی‌های پخته‌شده با آنها. ادویه و ترشی‌ها مخصوصاً سرکه و نمک بیش از اندازه، همه غذاهای سرخ‌کرده و چرب، سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت مقادیر بالای سدیم.





توصیه های مهم برای کاهش فشار خون

۱ - مصرف آب سالم و گوارا را به میزان قابل توجهی در روز توصیه

می شود. یک لیوان آب میوه ی رقیق شده با اندکی پودر ویتامین C،

موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگ ها می شود.

۲ - مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها،

مربا، ژله، شکلات، کیک ها و شیرینی ها را محدود یا حذف کنید.

۳ - تحقیقات ثابت کرده است که کودکان پیش دبستانی که هر روز ۴ وعده میوه و

سبزی و دو وعده لبنیات مصرف می کنند، در نوجوانی فشار خون پایین تری نسبت

به سایر افراد دارند و در اصل احتمال ابتلا به حمله ی قلبی، سکته و سایر بیماری

های ناتوان کننده در افرادی که زودتر به فشار خون مبتلا می شوند، بیشتر است.

۴ - سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید.

۵ - با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، اعمال هضمی را بهبود بخشید.

۶ - نوشیدن هر نوع نوشیدنی را با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم محدود کنید.

۷- از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، خودداری کنید و به خاطر داشته باشید،
استفاده چند باره از روغن های آشپزی عاملی در بالا بردن فشار خون است.

۸- چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا ۱ ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید و به جای آنها از چای ها و دم کردنی های گیاهی (مثل گل گاو زبان) استفاده کنید.

۱۰- موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس‌ها و روغن‌های جامد را از برنامه غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون- روغن‌های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.

۱۱- حداقل ۳ بار در هفته ماهی بخورید و به جای گوشت‌های قرمز سعی کنید از گوشت سفید استفاده کنید.

۱۲ - مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو حاوی موادمغذی بی شماری

هستند. می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید.

۱۳ - از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که

بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.



۱۴ - هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن

بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد. حتی اگر عادت به خوابیدن در

میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم‌ها را روی هم گذاشته و به استراحت پردازید.

۱۵ - ورزش‌هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش‌های مناسبی برای پایین

آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه

ورزش کنید.



۱۶ - از گلپر، آویشن، نعناع خشک، کنجد و... به جای نمک استفاده کنید.

۱۷ - سیگار را به طور کامل از برنامه ی زندگی خود حذف کنید.

الگوی غذایی DASH

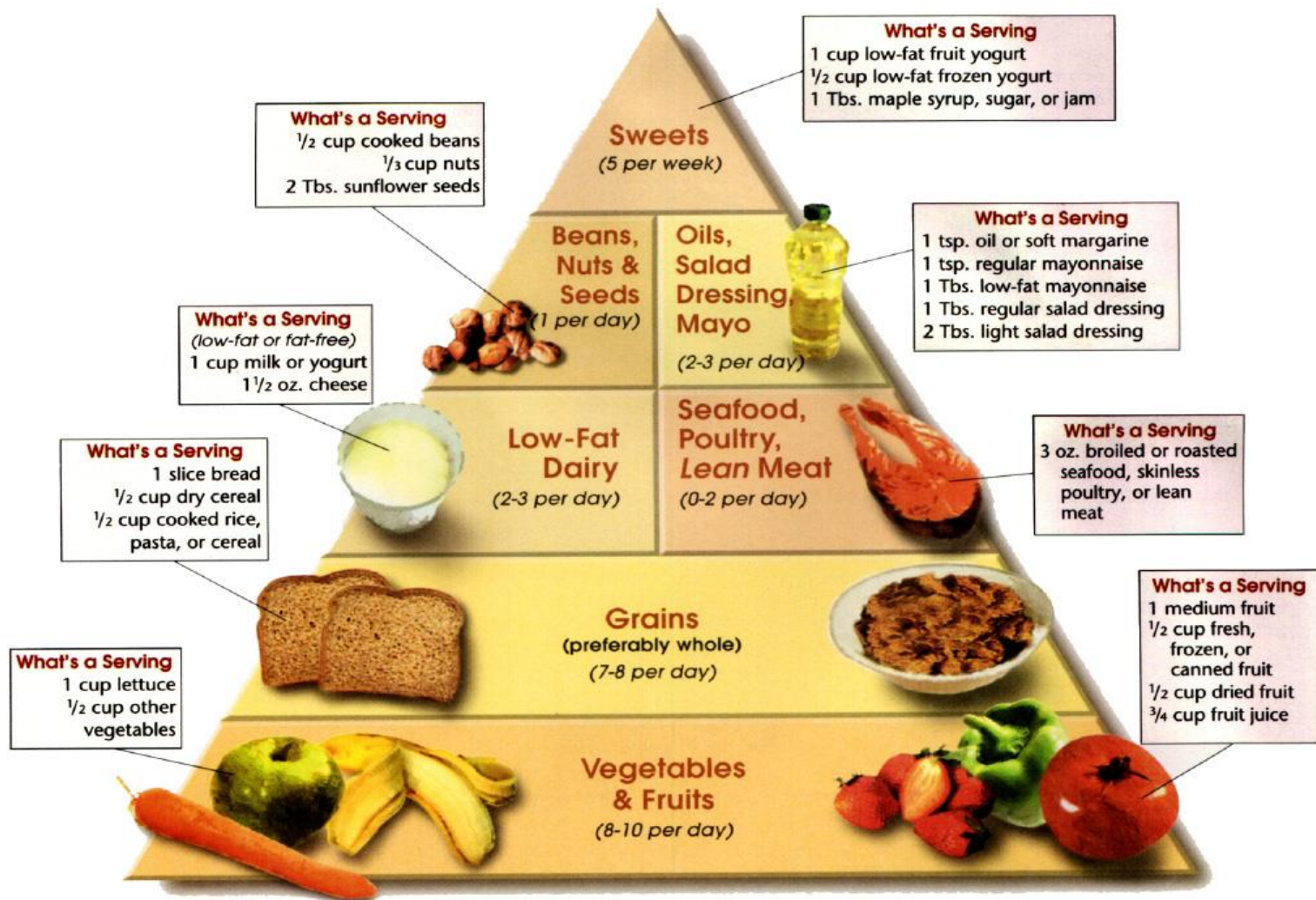
(Dietary Approaches to Stop Hypertension)

- سرشار از میوه ها، سبزی ها، لبنیات کم چرب، مغزها، حبوبات و غلات کامل
- مصرف مقادیر پایین نمک، نوشیدنی های شیرین، گوشت های قرمز و فرآوری شده و کربوهیدرات های تصفیه شده



مطالعات دانشگاه هاروارد نشان می دهد، رژیم غذایی که حاوی مقادیر زیادی مواد گیاهی و لبنیات باشد، حتی بدون کم کردن وزن ، فشار خون بالا را کاهش می دهد.

این رژیم غذایی ***DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension)*** نام دارد.



Note: Choose lower-salt foods from all categories.

این رژیم طی مدت دو هفته ، اثر می گذارد. بعد از هشت هفته،

۷۰ درصد افرادی که رژیم DASH را دریافت کردند، دارای فشار

خون عادی شدند، درحالی که تنها ۴۵ درصد افراد با مصرف رژیم

میوه و سبزی و ۲۳ درصد افراد با مصرف رژیم معمولی ، فشارخون

نرمال پیدا کردند.



**امید است با راهکارهای تغذیه ای ارائه شده گامی مؤثر در جهت
کاهش فشار خون بردارید و جاده ی زندگی را با همواری
بیشتری طی کنید.**
